

La nuova palestra di Ligorio & Marino in via Roma, per mantenersi sani e in forma

martedì 06 novembre 2012

La nuova palestra di Ligorio & Marino in via Roma, per mantenersi sani e in forma

È stata inaugurata la sera di martedì 23 ottobre la nuova palestra dell'associazione "Asd Before & After Gym", allocata in via Roma 144 (vicino il panificio Mirri). Ilaria Ligorio e Gianni Marino, rispettivamente di anni 26 e 33, sono i due giovani titolari, entrambi con una laurea in Scienze motorie:

"Abbiamo deciso di aprire principalmente per portare a termine il percorso di studio. Soprattutto nel periodo di crisi generale in cui viviamo, un lavoro è indispensabile, quindi abbiamo deciso di investire in proprio e in questo ambito. Gli attrezzi per adesso dovrebbero andar bene, considerando anche lo spazio a nostra disposizione. Ci sono anche pesi, leg extension, leg press, tapis roulant, 3 variazioni di squat, pectoral machine. Riteniamo che ci sia una esigenza di praticare attività sportiva a ogni età, non soltanto con finalità estetiche o per mantenersi in forma, ma anche per conservare la salute".

È

Orario di apertura dal mattino alla sera, cioè dalle ore 9 alle 22, "per venire incontro alle più diverse esigenze dei potenziali frequentatori - ci dicono i cortesi interlocutori -, mentre la divisione uomini e donne è opportuna solo per quanto riguarda alcune discipline come lo zumba gag (gambe addominali e glutei) e aerobica, che sono principalmente femminili".

È

La palestra "Asd Before & After Gym" È (before.after@virgilio.it - telefoni: 3282141908 e 3280145992) aderisce all'Asi (Alleanza sportiva italiana), che è un ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni.

Verdiana C. Verde

È

È